الشفاء من

الاكتئاب

للدراسة الشخصية وللدراسة في مجموعات



الشفاء من الاكتئاب



توزيع دار الكتاب المقدس - مصر ت: ٢٦٣٨٣٣٢٠
١ ش الدكتور على فهمي الزناتي - هليوبوليس
ص.ب ٥٢٧٧ هليوبوليس غرب - كود ١١٧٧١
طبع بمطبعة سيوبرس
الشفاء من الاكتئاب - الطبعة الأولى ٢٠٠٨/٨
رقم الإيداع بدار الكتب: ١٤١٣٤ /٢٠٠٨
الإعداد الفني والجمع التصويري بدار الكتاب المقدس - مصر

Faith and Life seriés - "Recovery from Depression"
I.S.B.N 978 - 977 - 230 - 340 -9 1st Print 2008(3K)
Printed in Egypt

محتويات الكتاب

دعوة إلى الشفاء

أولاً: نحن في حاجة إلى الشفاء، وكلمة شفاء تشير إلى أن هناك ضعفًا أو مشكلة ما. فالأمور ليست على الحال الذي كان ينبغي أن تكون عليه، ونحن نعاني من الحيرة والشك ونشعر بالعجز والانكسار وقلة الحيلة.

ثانيًا: الشفاء يعد التزامًا بالتغيير. ولهذا فإن الشفاء عملية لها متطلباتها، وعادة ما تكون طويلة الأجل. وليست هناك علاجات سريعة لهذه العملية.

وهذا الأمر يعني أيضًا مواجهة الحقيقة فِيمَ يتعلق بأنفسنا، حتى حينما تكون الحقيقة مؤلمة. وهذا معناه التخلي عن الأساليب المدمرة العتيقة التي نتبعها، وأن نتعلم أساليب جديدة تدعم الحياة وتقويها.

والشفاء معناه تحمل المسئولية عن حياتنا. وهذا ليس بالأمر السهل. فالأمر قد يكون مؤلمًا في بعض الأحيان ثم إنه يتطلب وقتًا.

ثالثًا: الشفاء أمر ممكن مهما بدا الأمر وكأنه لا رجاء فيه، ومهما كان عمق الجرح الذي ألحقته بنا الحياة، أو اخفاقنا المرة تلو الأخرى، إلاّ أن الشفاء أمر ممكن. ثم إن رجاءنا الأساسي في عملية الشفاء يعتمد بصفة أساسية على أن الله يستطيع عمل ما لا نقدر نحن على عمله (القادر أن يفعل أكثر مما نطلب). فالشفاء أمر ممكن لأن الله ألزم نفسه بالاهتمام بنا.

وهذه الدراسات تقوم على أساس أن الكتاب المقدس ليس كتابًا للعلاج السريع أو الحلول السهلة. لكنه على النقيض من ذلك - مصدر عملي ومفيد للشفاء.

ويجب علينا أن نثق بأن إله الكتاب المقدس بمقدوره أن يعطي هدوءًا وسكينة لأولئك الذين فقدوا السيطرة على حياتهم.

فإذا كنت تبحث عن مصادر تساعدك على الشفاء، فإننا ندعوك إلى دراسة الكتاب المقدس بعقل واعٍ وقلبٍ متفتح.

الاستفادة من كتيب الشفاء من الاكتئاب:

سلسلة الإيمان والحياة وضعت خصيصًا لمساعدتك على أن تكتشف بنفسك ما يقوله الكتاب المقدس عن نواح مختلفة من الشفاء. والنصوص التي ستدرسها ستعمل على إثارة الفكر والتحدي، فضلاً عن كونها ملهمة وشخصية للغاية. وسيكون من الواضح أن هذه الدراسات لم توضع لمجرد إقناعك بمصداقية بعض الأفكار، بل وُضعت بالأحرى لتتيح للحقائق الكتابية أن تواجه قلبك وذهنك.

وبالنسبة لِمَ ترمي إليه هذه الدراسة فهو مساعدتك في بعض النصوص الكتابية المتعلقة بعملية الشفاء. وكلنا رجاء في أن تتيح لك الفرصة لتكتشف الأخبار المشجعة المتعلقة بأولئك الذين يكافحون في سبيل الشفاء.

ويتضمن الكتيب ست دراسات، وقد خُصص مكان لكتابة الإجابة على كل سؤال. وهذا أمر مثالي للدراسة الشخصية ويتيح لأعضاء المجموعة أن يستعدوا للمناقشة مقدمًا هذا بجانب اقتراحات عن كيفية قيادة مناقشات في المجموعة.

الشفاء من الاكتئاب:

لم تفقد نادية إطلاقًا رجاءها في رجوع زوجها وأنهما حتمًا سيعودان إلى بعضهما البعض، وتعود المياه بينهما إلى مجاريها مرة ثانية. ولذلك، أخذتها بعض الدهشة حين علمت بسفر زوجها خارج البلاد وانتابتها حالة من الغضب. وفي خلال أيام قلائل، فقدت شهيتها للطعام، وبدأت تعاني من متاعب في القدرة على النوم. وأصبحت سريعة الغضب في تعاملها مع أطفالها. وكانت ترفض الدعوات التي تتلقاها من

أصدقائها وصديقاتها في المناسبات الاجتماعية المختلفة. وبدأت تواجه صعوبة بالغة في التركيز في عملها. ولم تعد لها رغبة في الاهتمام بأي شيء. وأحيانًا كثيرة كانت تنخرط في البكاء ولمدة طويلة. غير أنها بعد دقائق قليلة كان يبدو لها أنها فقدت كل عواطفها. لقد وقعت فريسة الاكتئاب.

والاكتئاب تجربة شائعة بين الناس. واختبار نادية بالنسبة للاكتئاب لم يكن يختلف عن تجارب الكثيرين ممن كانوا يعانون من الاكتئاب، صعوبة النوم، تغييراً في الشهية نحو الطعام أو مشاكل من ناحية التركيز في العمل. وكثيراً ما ننسحب من الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية، حيث تقل طاقتنا ونشعر بالقلق وفقدان الرجاء.

والاكتئاب يشبه العيش في أعماق بئر مظلم. وحين نكون في هذا البئر لا نستطيع أن نرى مخرجًا. ثم إن الأفكار السلبية عن أنفسنا، وعن مستقبلنا، وعن الآخرين، بل وحتى عن الله تجعلنا نفقد الرجاء في كل شيء.

ومن الأمور الجوهرية في الاكتئاب هو الشعور بفقدان الأمل. وحين نقع فريسة للاكتئاب تبدو لنا الحياة فظيعة في الحاضر، لكن الأكثر أهمية من ذلك، هو أننا نفقد الرجاء في أن الأمور ستتحسن في المستقبل. أما بالنسبة لنادية فإن الأخبار المتعلقة بخطط زوجها السفر والاغتراب كان من شأنها أن حطمت رجاءها في استعادة زوجها. وبحسب فكر نادية فإن فقدان الأمل هذا هدد كل ما كانت تتطلع إليه من سعادة في المستقبل. شعرت بأنها ستعاني دائمًا من الوحدة، والتعاسة والصراع المرير في الحياة. وفقدان الرجاء الذي يتأتى كجزء من عواقب الاكتئاب يعد أمرًا له خطورته لأن الرجاء أمر أساسي في الحياة. وبدون الرجاء قد نستسلم ونموت أو نحاول بالفعل أن نقضي على حياتنا بأنفسنا. وبدون الرجاء سيبدو لنا أنه لا يوجد مبرر للبقاء على قيد الحياة.

ومن المهم جدًّا أن نؤكد على أنه من الممكن الشفاء من الاكتئاب. ويمكن استعادة

الأمل. ولكن الاكتئاب ليس أمرًا بمقدورنا التخلص منه بالتمني. كما أن الرجاء ليس بالأمر الذي بإمكاننا أن نجبر أنفسنا على الشعور به.

ويعلمنا الكتاب المقدس بأن الرجاء يأتينا كعطية من الله. وهي عطية بوسعنا أن نعد أنفسنا لقبولها، ثم إنه هبة باستطاعتنا أن نتطلع إليها وننتظرها، وهي هبة بإمكاننا أن نزداد فيها. ولكنها هبة تُعطى لنا من قِبل إله الرجاء. نصلي من أجل أن يملأكم إله الرجاء كل سرور، وسلام في الإيمان لتزدادوا في حياة الرجاء بقوة الروح القدس (رومية ١٥: ١٣). ونصلي أيضًا من أجل أن تتأصل جذوركم بعمق في تربة محبة الله.

(١) الشعور بفقدان الرجاء
(متى ٢٧: ٤١-٥٦)

كانت مرثا في الخامسة والعشرين من عمرها حين تعرضت لعملية استئصال الرحم كأمر لابد منه عقب ولادتها طفلها الأول، والذي أُجهض أثناء الولادة. وفضلاً عن خسارة مرثا لطفلها، إلا أنها أدركت وبمرارة شديدة أنها فقدت كل أمل في أن تلد أطفالاً بعد ذلك. وهذه الخسائر - في خبرة مرثا العاطفية - تعني أنها فقدت كل رجاء في السعادة في المستقبل. وأن تكون أمًّا وتنجب أطفالاً لزوجها، وكان هذا أصعب شيء تمر به هذه الزوجة الشابة

كانت تمر مرثا بحالة من فقدان الرجاء وهو شعور باليأس إلى أبعد الحدود. وحين نشعر بأن الأمل قد تبدد، تجدنا نتساءل ما إذا كان الله إلهًا صالحًا. هل يهتم الله بنا؟ هل يهتم باحتياجاتنا؟

والنص الكتابي المتعلق بهذه الدراسة يفحص يومًا عامرًا بمشاعر فقدان الأمل. فاليوم الذي صُلب فيه الرب يسوع، كان يومًا تبدد فيه كل رجاء بالنسبة لتلاميذه. فقد كانوا يتطلعون إليه في أن يخلصهم من الظلم والاضطهاد وأن يحقق لهم الرجاء في مستقبل أفضل. كان الرجاء في المسيا الذي وضعوا فيه كل آمالهم. أما الآن فالرجاء ميت.

سؤال للمناقشة:

- حين تشعر بفقدان الأمل، ما هي الأفكار التي تطرأ على ذهنك؟ اكتبها بأكبر قدر من الوضوح.

- اذكر الأحداث التي ولَّدت لديك الشعور بقلة الرجاء.

- ما الذي ساعدك على اجتياز المحنة في الأوقات التي شعرت فيها بفقدان الرجاء؟

اقرأ (متى ٢٧: ٤١-٥٦).

٤١ وكذلكَ رؤَساءُ ٱلكهنةِ أيضًا وهُم يَستَهزِئونَ مع ٱلكتبةِ وٱلشُّيوخِ قالوا: ٤٢ «خَلَّصَ
آخَرينَ وأمّا نَفسُهُ فما يَقدِرُ أنْ يُخَلِّصَها! إنْ كانَ هو مَلِكَ إسرائيلَ فليَنزِلِ ٱلآنَ عن
ٱلصَّليبِ فنؤمِنَ بهِ! ٤٣ قد ٱتَّكلَ علَى ٱللهِ، فليُنقِذهُ ٱلآنَ إنْ أرادَهُ! لأنَّهُ قالَ: أنا ٱبنُ ٱللهِ!».
٤٤ وبِذلكَ أيضًا كانَ ٱللِّصّانِ ٱللَّذانِ صُلِبا معهُ يُعَيِّرانِهِ.
٤٥ ومِنَ ٱلسّاعَةِ ٱلسّادِسَةِ كانتْ ظُلمَةٌ علَى كُلِّ ٱلأرضِ إلَى ٱلسّاعَةِ ٱلتّاسِعَةِ. ٤٦ ونَحوَ

ٱلسّاعَةِ ٱلتّاسِعَةِ صَرَخَ يَسوعُ بصوتٍ عظيمٍ قائلاً: «إيلي، إيلي، لَما شَبَقتَني؟» أيْ:
إلٰهي، إلٰهي، لماذا ترَكتَني؟ [٤٧] فقَوْمٌ مِنَ ٱلواقِفينَ هناكَ لَمّا سمِعوا قالوا:«إنَّهُ يُنادي
إيليّا». [٤٨] ولِلوقتِ رَكَضَ واحِدٌ مِنهُمْ وأخَذَ إسفِنجَةً ومَلأَها خَلًّا وجَعَلها علَى قَصَبَةٍ
وسَقاهُ. [٤٩] وأمّا ٱلباقونَ فقالوا:«ٱترُكْ. لنَرَى هل يأتي إيليّا يُخَلِّصُهُ!». [٥٠] فصَرَخَ يَسوعُ
أيضًا بصوتٍ عظيمٍ، وأسلَمَ ٱلرّوحَ.

[٥١] وإذا حِجابُ ٱلهَيكلِ قد ٱنشَقَّ إلَى ٱثنَينِ، مِنْ فوقُ إلَى أسفَلُ. وٱلأرضُ تزَلزَلَت،
وٱلصُّخورُ تشَقَّقَت، [٥٢] وٱلقُبورُ تفَتَّحَت، وقامَ كثيرٌ مِنْ أجسادِ ٱلقِدّيسينَ ٱلرّاقِدينَ
[٥٣] وخرجوا مِنَ ٱلقُبورِ بَعدَ قيامَتِهِ، ودَخَلوا ٱلمدينةَ ٱلمُقَدَّسَةَ، وظَهَروا لكَثيرينَ.
[٥٤] وأمّا قائدُ ٱلمِئَةِ وٱلَّذينَ معهُ يَحرُسونَ يَسوعَ فلَمّا رأوا ٱلزَّلزَلَةَ وما كانَ، خافوا جِدًّا
وقالوا:«حَقًّا كانَ هذا ٱبنَ ٱللهِ!». [٥٥] وكانتْ هناكَ نِساءٌ كثيراتٌ يَنظُرنَ مِنْ بَعيدٍ، وهُنَّ
كُنَّ قد تبِعنَ يَسوعَ مِنَ ٱلجَليلِ يَخدِمنَهُ، [٥٦] وبَينَهُنَّ مَريَمُ ٱلمَجدَليَّةُ، ومَريَمُ أُمُّ يعقوبَ
ويوسي، وأُمُّ ٱبنَيْ زَبدي.

١- ما هو شعورك لو كنت موجودًا في هذا المشهد كأحد الأشخاص الذين تبعوا الرب يسوع؟

٢- سَخِر الرؤساء الدينيون واللصان من الرب يسوع أثناء صلبه قائلين: (قد اتكل على الله، فَليُنقِذه الآن إن أراده). ثم صرخ يسوع بصوت عظيم قائلاً: (لماذا تركتني؟). ما هو وصفك لمشاعر الرب يسوع وهو على الصليب من خلال كلماته؟

٣- تذكر موقفًا شعرت فيه أن الله قد تخلى عنك. ما هي مشاعرك في ذلك الوقت؟ وكيف يؤثر هذا في قدرتك على التمسك بالرجاء؟

٤- ما هي الأفكار والمشاعر التي انتابتك كرد فعل لكل ما حدث عقب صلب الرب يسوع؟

٥- اذكر وضعًا اعتقدت فيه بأنه لا رجاء لك، ولكنه تحول إلى وقت نمو كبير أو تغيير إيجابي في حياتك؟ ما الذي حدث؟

٦- كيف يساعدك أن تعرف أن الله يعمل حتى في الأوقات التي تشعر فيها بفقدان الرجاء؟

صلاة: ما الذي يمكنك أن تقوله في صلاتك عن أوقات أو مواقف في حياتك شعرت فيها بفقدان الرجاء؟

(٢) انتظار الرجاء
(مراثي إرميا ٣: ١٦-٢٤)

الرجاء أمر ضروري للحياة. وبدون الرجاء نستسلم لليأس والاكتئاب. فلا نهتم بِمَ يحدث لنا، ونتجنب الآخرين، ولا نعود نشعر بعد بالسرور، ونفقد اهتمامنا بأمور حياتنا اليومية، وقد يصل بنا الأمر إلى تمني الموت.

وحين تشتد بنا الكآبة، يصبح من الصعب علينا أن نتذكر أنه كان هناك وقت كنا نشعر فيه بأن للحياة معنى، وأنه لن يأتي وقت بعد ذلك نعود ونشعر فيه ثانية أن للحياة قيمة. فليس لنا ماضٍ، كما أنه ليس لنا مستقبل. فليس لنا سوى هذا الحاضر الذي يتسم بالألم الشديد. أما بالنسبة للانتظار، فلسنا على يقين تام بالنسبة لِمَ نتطلع إليه. هل نترقب شيئًا سوف يتغير؟ هل ننتظر أن يتلاشى الغضب واليأس؟ هل ننتظر أن يتكلم الله؟

وهذا التطلع إلى الرجاء يعد من أصعب مقومات الشفاء من الكآبة، ناهيك عن المدة الطويلة التي تستغرقها هذه المرحلة، لأنها مرحلة تستمر لمدة طويلة جدًّا.

سؤال للمناقشة:

- أحيانًا يكون من الصعب علينا التفكير في إمكانية وجود أمل. ما هي العوائق التي تحول بينك وبين التفكير في احتمال وجود رجاء؟

- اذكر وقتًا تملكتك فيه الدهشة لحدوث شيء طيب لم يكن بمقدورك أن تحلم بحدوثه. ما الذي حدث؟ وماذا كان شعورك حيال ذلك؟

اقرأ (مراثي إرميا ٣: ١٦-٢٤)

١٦ وجَرَشَ بِٱلحَصَى أسناني. كبَسَني بِٱلرَّمادِ. ١٧ وقَدْ أبعَدتَ عن ٱلسّلاَمِ نَفسي.
نَسيتُ ٱلخَيرَ. ١٨ وقُلتُ: «بادَتْ ثِقَتي ورَجائي مِنَ ٱلرَّبِّ». ١٩ ذِكرُ مَذَلَّتي وتَيَهاني أفسَنتينٌ
وعَلقَمٌ. ٢٠ ذِكرًا تذكُرُ نَفسي وتَنحَني فيَّ.
٢١ أُرَدِّدُ هذا في قَلبي، مِنْ أجلِ ذلكَ أرجو: ٢٢ إنَّهُ مِنْ إحساناتِ ٱلرَّبِّ أنَّنا لَمْ نَفنَ،
لأنَّ مَراحِمَهُ لاَ تزولُ. ٢٣ هي جديدَةٌ في كُلِّ صباحٍ. كثيرَةٌ أمانَتُكَ. ٢٤ نَصيبي هو ٱلرَّبُّ،
قالَتْ نَفسي، مِنْ أجلِ ذلكَ أرجوهُ.

يتحدث النص الكتابي الخاص بهذا الفصل عن إرميا النبي وهو ينتظر الله. كان إرميا يشعر بإحباط عظيم بعد سبي شعبه ودمار مدينته. لقد فقد كل ما يعرفه ويحبه. وجلس في رماد الدمار وبكى. لقد بدا حزينًا على أصدقائه وفقدانه مدينته. كما بكى على نفسه، وأول بارقة أمل جاءته وهو في خضم حزنه العميق. هذا كل ما كان في الأمر. مجرد إشارة أو إلماحة إلى إمكانية الرجاء. ولكن هذا كان كافيًا لحمله على أن ينتظر الرب.

١- إلى أي مدى يمكنك أن تحتفظ بمشاعر كهذه في قلبك؟

٢- كيف وصف النبي حالة الإحباط التي ألمت به؟

٣- شعر إرميا بأن الله هو الذي تسبب في آلامه. كيف ساهم هذا الشعور في حالة الإحباط وفقدان الرجاء التي ألمت به؟

٤- ما هي الأقوال أو الكلمات التي ذكرها إرميا النبي، والتي ساعدته على أن يتولد فيه رجاء؟ وعلى أي أساس اعتمد في ذلك؟ ما هي الأفكار والمشاعر نتيجة ما ذكره إرميا عن عناية الله؟

٥- هل تجد تغييرًا في الجو العام للنص؟ لماذا هذا التغيير؟ وضح رأيك.

٦- يقول النبي: (من أجل ذلك أرجو). اذكر ما الذي يعنيه في هذا الجزء.

٧- لماذا رأى الكاتب أن هناك رجاء في هذا الجزء؟ وعلى أي أساس اعتمد في ذلك؟ ما الذي يمكنك أن تقدمه لشخص يمر بحالة شديدة من الحزن والألم؟

صلاة: ما الذي يمكنك أن تقوله لله الذي لا تزول مراحمه أبدًا؟

(٣) لنفسح للرجاء مكانًا
(مزمور ٧٧)

قضى جوزيف شهورًا طويلة في حزن على الخسائر التي ألمت به نتيجة نشأته في بيت أهله من مدمني الخمر.

كما أمضى شهورًا كثيرة يعاني من الاكتئاب بسبب خسائر وقعت له أخيرًا في علاقات متوترة مع أصدقائه بل إنه شهد أوقاتًا بدت له الحياة فيها وكأنه ليس بها شيء سوى الاكتئاب.

وعلى الرغم من ذلك، فإنه في وسط أحزانه، وفِيمَ كان ينتظر، بدأ وبشكل تدريجي يجد نفسه أكثر قدرة على التركيز على حقيقة الخسائر التي لحقت به، ويشفق على مشاعره نحوها. وبعد ذلك مرت به فترة وصفها بأنها مثل أرجوحة عاطفية تتذبذب به صعودًا وهبوطًا. وكانت الدهشة تتملكه في بعض الأحيان لشعوره بالتحسن الكبير الذي يشعر به، غير أنه سرعان ما يغوص ثانية في الاكتئاب. ووجد الأمر على هذا الحال محيرًا ومربكًا للغاية.

قال لنفسه: أعتقد أني لست على يقين من أنني أريد التخلص من إحباطي وكآبتي. والواقع أن هذا يبدو كنوع من الجنون، إني أعرف هذا، لكن الاكتئاب هو كل ما عبرت به عن تقديري بالفعل للعلاقات التي فقدتها. وما فقدته كان هامًا

بالنسبة لي. وأخشى أنه لولا الألم الذي يعتصرني لبدا الأمر وكأني لم أكن أهتم أو لم أعد أهتم بعد بهذه العلاقات.

وفي النص الكتابي الخاص بهذه الدراسة نجد أن صاحب المزمور قد شرع يفسح مجالاً للرجاء في غمرة اكتئابه.

سؤال للمناقشة:

- اذكر وقتًا كنت تشعر فيه بمحبة الله وعنايته بك. صف هذا الموقف.
- كيف اختبرت عناية الله في ذلك الموقف؟

اقرأ (مزمور٧٧)

١ صوتي إِلَى ٱللهِ فأصرُخُ. صوتي إِلَى ٱللهِ فأصغَى إِلَيَّ. ٢ في يوم ضيقي ٱلتَمَستُ
ٱلرَّبَّ. يَدي في ٱللَّيلِ ٱنبَسَطَتْ ولَمْ تخدَرْ. أَبَتْ نَفسي ٱلتَّعزيَةَ. ٣ أذكُرُ ٱللهَ فأئنُّ. أُناجي
نَفسي فيُغشَى علَى روحي. سِلاَهْ. ٤ أمسَكتَ أجفانَ عَينَيَّ. ٱنزَعَجتُ فلَمْ أتكلَّمْ.
٥ تفَكَّرتُ في أيّامِ ٱلقِدَمِ، ٱلسِّنينَ ٱلدَّهريَّةِ. ٦ أذكُرُ ترَنُّمي في ٱللَّيلِ. مع قَلبي أُناجي،
وروحي تبحَثُ: ٧ «هل إِلَى ٱلدُّهورِ يَرفُضُ ٱلرَّبُّ، ولاَ يَعودُ للرِّضا بَعدُ؟ ٨ هل ٱنتَهَتْ
إِلَى ٱلأبدِ رَحمَتُهُ؟ ٱنقَطَعَتْ كلِمَتُهُ إِلَى دَوْرٍ فدَوْرٍ؟ ٩ هل نَسيَ ٱللهُ رأفَةً؟ أو قَفَصَ برِجزِهِ
مَراحِمَهُ؟». سِلاَهْ.
١٠ فقُلتُ: «هذا ما يُعِلُّني: تغَيُّرُ يَمينِ ٱلعَليِّ». ١١ أذكُرُ أعمالَ ٱلرَّبِّ. إذ أتَذَكَّرُ عَجائبَكَ
منذُ ٱلقِدَمِ، ١٢ وألهَجُ بجميعِ أفعالِكَ، وبِصَنائعِكَ أُناجي.
١٣ ٱللَّهُمَّ، في ٱلقُدسِ طَريقُكَ. أيُّ إلهٍ عظيمٌ مِثلُ ٱللهِ؟ ١٤ أنتَ ٱلإلهُ ٱلصّانِعُ ٱلعَجائبَ.

عَرَّفتَ بَينَ ٱلشُّعوب قوَّتَكَ. [15] فككتَ بذِراعِكَ شَعبَكَ، بَني يعقوبَ ويوسُفَ. سِلاَهْ.
[16] أبصَرَتكَ ٱلمياهُ يا ٱللهُ، أبصَرَتكَ ٱلمياهُ ففَزِعَت، إرتَعَدَتْ أيضًا ٱللُّجَجُ. [17] سكَبَتِ
ٱلغُيومُ مياهًا، أعطَتِ ٱلسُّحُبُ صوتًا. أيضًا سِهامُكَ طارَتْ. [18] صوتُ رَعدِكَ في ٱلزَّوْبَعَةِ.
ٱلبُروقُ أضاءَتِ ٱلمَسكونَةَ. ٱرتَعَدَتْ ورَجَفَتِ ٱلأرضُ. [19] في ٱلبحرِ طَريقُكَ، وسُبُلُكَ
في ٱلمياهِ ٱلكَثيرَةِ، وآثارُكَ لَمْ تُعرَفْ. [20] هَدَيتَ شَعبَكَ كٱلغَنَمِ بيَدِ موسَى وهارونَ.

١- كيف وصف كاتب المزمور اكتئابه؟

٢- ما الذي كان يعاني منه كاتب المزمور؟ ولماذا؟

٣- ما الذي يقصده المرنم بقوله: (أبت نفسي التعزية)؟

٤- ما الذي يجعل شخصًا يرفض التعزية؟

٥- اذكر بأسلوبك الأسئلة التي وجهها كاتب المزمور إلى الله.

٦- ما هي الأسئلة التي وجهتها أنت إلى الله أثناء فترة اكتئابك؟

٧- الأسئلة التي نطرحها على الله أثناء اكتئابنا هي أسئلة ملحة. اذكر العلاقة بين هذه الأسئلة وسعينا وراء الرجاء؟

٨- ما هي الأقوال التي ذكرها كاتب المزمور عن الله والتي كان لها معنى خاص بالنسبة لك؟ وضح ذلك.

٩- ما الذي يمكن أن يساعدك للخروج من الاكتئاب؟ هل يمكن لخبراتك السابقة مع الله أن تخرجك من الضيق؟

صلاة: ما الذي تود قوله في حياتك لله فِيمَ يتعلق برغبتك في أن تعطي الرجاء مكانًا في حياتك؟

(٤) تقبل عطايا الرجاء
(الملوك الأول ١٩: ١-٩)

حين ينتابنا الاكتئاب، نفقد اهتمامنا بأمور الحياة التي عادة ما تملأ قلوبنا سرورًا والتي بوسعها أن تضفي على الحياة معنى. ذلك لأننا - في هذه الحالة - نفتقر إلى الطاقة التي تجعلنا نحس بالمشاعر المناسبة حين نعطى هذه العطايا. وبدلاً من أن نشعر بالشكر والعرفان، نجد أن أفكارًا مشوشة قد ملأت رؤوسنا. هل هذه العطية من المفروض أن تحملني على الشعور بأني أحسن حالاً؟ هل نسيت مدى الألم الذي أعانيه؟

وعلى الرغم من ذلك، فإنه أثناء عملية الشفاء من الاكتئاب، نجد أننا نجدد قدرتنا على قبول عطايا بسيطة مثل الصحبة، الطعام، النوم. فربما كان الاكتئاب قد حرمنا من هذه الأشياء، وعلينا أن نتعلم مجددًا كيف نكون مع آخرين، وكيف نغذي أجسادنا بالطعام و النوم.

في النص الكتابي الخاص بهذه الدراسة نجد أن إيليا النبي قد تلقى تهديدًا بالموت لأنه رفض عبادة البعل. وكان إيليا يدرك أن هذه التهديدات جادة. وعلى ذلك هرب وحده في خوف إلى البرية. وهناك تملكه اكتئاب عميق. وكما يبين لنا النص الكتابي، وجد الله طُرقًا ليعطي إيليا عطايا الرجاء في وسط اكتئابه.

سؤال للمناقشة:

- اذكر وقتًا كنت فيه مكتئبًا، فأعطاك أحد أصدقائك قدرًا من الاهتمام جعلك تتقبله. ما الذي فعله صديقك؟ وإلى أي مدى ساعدك؟

- اذكر بعض عطايا الاهتمام التي يكون لها مغزى خاص بالنسبة لك حين تشعر بالاكتئاب؟

- كيف تساهم عطايا الاهتمام هذه في قدرتك على التمسك بالرجاء؟

اقرأ (ملوك الأول ١٩: ١-٩)

١ وأخبرَ أخآبُ إيزابَلَ بكُلِّ ما عَمِلَ إيليّا، وكيفَ أنَّهُ قَتَلَ جميعَ ٱلأنبياءِ بٱلسَّيفِ.
٢ فأرسَلَتْ إيزابَلُ رَسولاً إلَى إيليّا تقولُ:«هكذا تفعَلُ ٱلآلِهَةُ وهكذا تزيدُ، إنْ لَمْ أجعَلْ
نَفسَكَ كنَفسِ واحِدٍ مِنهُمْ في نَحوِ هذا ٱلوقتِ غَدًا». ٣ فلَمّا رأى ذلكَ قامَ ومَضَى لأجلِ
نَفسِهِ، وأتَى إلَى بئرِ سبعٍ ٱلَّتي ليَهوذا وتَرَكَ غُلامَهُ هناكَ. ٤ ثُمَّ سارَ في ٱلبَرّيَّةِ مَسيرَةَ يومٍ،
حتَّى أتَى وجَلَسَ تحتَ رَتَمَةٍ وطَلَبَ ٱلموتَ لنَفسِهِ، وقالَ:«قد كفَى ٱلآنَ يا رَبُّ. خُذْ

نَفسي لأَنَّني لَستُ خَيرًا مِنْ آبائي». [٥] وٱضطَجَعَ ونامَ تحتَ ٱلرَّتَمَةِ. وإذا بملاَكٍ قد مَسَّهُ وقالَ: «قُمْ وكُلْ». [٦] فتطَلَّعَ وإذا كعكَةُ رَضفٍ وكوزُ ماءٍ عِندَ رأسِهِ، فأكلَ وشَرِبَ ثُمَّ رَجَعَ فٱضطَجَعَ. [٧] ثُمَّ عادَ ملاَكُ ٱلرَّبِّ ثانيَةً فمَسَّهُ وقالَ: «قُمْ وكُل، لأنَّ ٱلمَسافَةَ كثيرَةٌ علَيكَ». [٨] فقامَ وأكلَ وشَرِبَ، وسارَ بقوَّةِ تِلكَ ٱلأكلَةِ أربَعينَ نهارًا وأربَعينَ ليلَةً إلَى جَبَلِ ٱللهِ حوريبَ، [٩] ودَخَلَ هناكَ ٱلمُغارَةَ وباتَ فيها.

١- ما هي الأفكار التي اكتسبتها من أسئلة المناقشة؟

٢- كيف عبر إيليا النبي عن فقدانه للرجاء؟

٣- ما هي أسباب إحباط إيليا النبي وشعوره بالفشل؟ وما الذي يمكن أن يشعرك أنت بالاكتئاب؟

٤- إلى أي مدى يشبه شعورك بالاكتئاب بِمَ شعر به إيليا النبي؟

٥- ما أهمية العطايا التي جاء بها الملاك لإيليا النبي أثناء اكتئابه؟

٦- تخيل نفسك مكان إيليا النبي. ما هي المشاعر والأفكار التي تراودك كرد فعل لهذه العطايا التي قدمها الله لمساعدتك؟

٧- ما هي الأشياء التي تكون في أمس الحاجة إليها حين تغمرك مشاعر الاكتئاب؟

٨- كيف سيرفع من معنوياتك أن تثق في أن الله يريد أن يعطيك العطايا الصالحة التي تحتاجها؟

صلاة: ما الذي تود أن تقوله لله فِيمَ يتعلق بحاجتك إلى عطايا الرجاء؟

(٥) النمو في حياة الرجاء
(رومية ٥: ١-٨)

بدأت معركة نوال الطويلة والمكثفة مع الاكتئاب منذ خمس سنوات مضت، وذلك حين انتقلت إلى مدينة جديدة، واليوم، وأثناء تناولها طعام الغذاء مع صديقتها المفضلة، استعرضت نوال السنوات الخمس الأخيرة من عمرها. قالت في نفسها آه لو كان بمقدوري أن أعود بالزمن إلى الماضي، لن أختار إطلاقًا أن أختبر هذه الأمور التي اختبرتها. إنها لحقيقة لقد حدث نمو في شخصيتي بدرجة كبيرة نتيجة هذه الأزمة.

وبعد فترة صمت لم تستمر إلا لبضع دقائق فحسب قطعت نوال هذا الصمت قائلة: إني لسعيدة وشاكرة من أجل النمو الذي تحقق لي، لكنني غير سعيدة للخسائر التي تكبدتها أو للألم العاطفي الذي عانيته.

والاكتئاب قد يشكل فرصة للنمو العاطفي والروحي. والاكتئاب قد يأتي في الأوقات التي لم نكن نتوقعها على الإطلاق، وفي أكثر الظروف المدعاة للدهشة. ولكن هذا لا يعني أن الاكتئاب أمر حسن. وهذا لا يعني أننا نختار بمحض إرادتنا أن ندخل هذه التجربة.

وعلى الرغم من ذلك فإن النمو قد يأتي في خضم الشفاء من الاكتئاب، وهذا أمر طيب. والله قادر على أن يقضي على الألم والشر الذي نختبره في هذا العالم، ويعوضه

بطريقة ما ويحوله إلى خير في حياتنا. ومن أجل هذا يجب أن نشكر الله.

سؤال للمناقشة:

- ما هي الأمور الإيجابية التي كان لها تأثيرًا كبيرًا على شخصيتك خلال صراعك مع الاكتئاب؟

- كيف أثرت التغييرات الإيجابية التي طرأت على شخصيتك نتيجة معركتك مع الاكتئاب على علاقتك بالله، وبأصدقائك، وزملاء العمل، وأفراد عائلتك؟

اقرأ (رومية ٥: ١-٨)

١ فإذْ قد تبَرَّرنا بٱلإيمانِ لنا سلامٌ مع ٱللهِ بربِّنا يَسوعَ ٱلمَسيحِ، ٢ ٱلَّذي بهِ أيضًا قد
صارَ لنا ٱلدُّخولُ بٱلإيمانِ، إلَى هذِهِ ٱلنِّعمَةِ ٱلَّتي نَحنُ فيها مُقيمونَ، ونَفتَخِرُ علَى رَجاءِ
مَجدِ ٱللهِ. ٣ وليس ذلكَ فقط، بل نَفتَخِرُ أيضًا في ٱلضّيقاتِ، عالِمينَ أنَّ ٱلضّيقَ يُنشِئُ
صَبرًا، ٤ وٱلصَّبرُ تزكيَةً، وٱلتَّزكيَةُ رَجاءً، ٥ وٱلرَّجاءُ لا يُخزي، لأنَّ مَحَبَّةَ ٱللهِ قد ٱنسَكَبَتْ
في قُلوبِنا بٱلرّوحِ ٱلقُدُسِ ٱلمُعطَى لنا. ٦ لأنَّ ٱلمَسيحَ، إذ كُنّا بَعدُ ضُعَفاءَ، ماتَ في
ٱلوقتِ ٱلمُعَيَّنِ لأجلِ ٱلفُجّارِ. ٧ فإنَّهُ بٱلجَهدِ يَموتُ أحَدٌ لأجلِ بارٍّ. رُبَّما لأجلِ ٱلصّالِحِ

يَجسُرُ أَحَدٌ أيضًا أنْ يَموت. [8] ولكن ٱللهَ بَيَّنَ مَحَبَّتَهُ لنا، لأَنَّهُ ونَحنُ بَعدُ خُطاةٌ ماتَ ٱلمَسيحُ لأجلِنا.

١- ما الثمن الذي دفعه الإنسان لنوال بر الله؟

٢- ما الذي يقوله هذا الجزء الكتابي عن مصدر السلام والرجاء؟

٣- ما الذي يقصده بولس الرسول عن (الافتخار في الضيقات)؟

٤- نقرأ أن (الضيق ينشىء صبرًا والصبر تزكية والتزكية رجاء). وضح كيف أن الضيق يساعد على نمو الشخصية ويزيد من القدرة على الرجاء؟

٥- هذا الجزء الكتابي يقول إن (الرجاء لا يخزي)، (لأن محبة الله قد انسكبت في قلوبنا بالروح القدس المعطي لنا). ما هي العلاقة بين اختبار محبة الله واختبار الرجاء؟

٦- الرجاء هو عطية محبة بوسعنا أن نقبله، وننمو فيه. ما هي الخبرات التي مرت بك من ناحية قبول الرجاء والنمو فيه؟

٧- ما الذي يقوله لنا النص الكتابي ِفيمَ يتعلق بمحبة الله؟

٨- والآن ما هي مشاعرك تجاه كل هذه العطايا المجانية المقدمة لك من الله؟ وكيف ستتصرف من خلالها لمساعدة نفسك ومَنْ حولك؟

صلاة: ما الذي يمكنك قوله لله عن جهادك في حياة النمو في الرجاء؟

(٦) التركيز على مصدر الرجاء
(مزمور ١٤٦)

قالت أمل في مجموعة المشورة التي تحضرها عن المشاكل التي مرت بها مع والديها ثم الأزمة التي تعرضت لها مع زوجها. ومن ثم تدهور صحتها. لقد كانت الحياة صعبة عليّ. ولا أرى أمل في أنها ستتحسن في يوم ما. وإذا حدث أي تغيير، من المحتمل أن يكون إلى ما هو أسوأ. فكيف يمكن أن يكون لي أي رجاء؟

الله لن يتخلى عنا، فالله يعطينا مواهب الحياة والفرح في وسط ضيقاتنا، لأنه هو المصدر الوحيد للرجاء.

سؤال للمناقشة:

- هل وكيف تأثرت علاقتك بالله بشكل سلبي نتيجة تجربتك مع الاكتئاب؟ اشرح ذلك.

- هل وكيف تأثرت علاقتك بالله تأثرًا إيجابيًّا نتيجة اختبارك الاكتئاب؟ اشرح ذلك.

اقرأ (مزمور ١٤٦)

[١] هَلِّلويا. سبِّحي يا نَفسي ٱلرَّبَّ. [٢] أُسَبِّحُ ٱلرَّبَّ في حَياتي، وأُرَنِّمُ لإِلٰهي ما دُمتُ
مَوْجودًا.
[٣] لاَ تتَّكِلوا علَى ٱلرُّؤَساءِ، ولاَ علَى ٱبنِ آدَمَ حَيثُ لاَ خلاَصَ عِندَهُ. [٤] تخرُجُ روحُهُ
فيَعودُ إِلَى تُرابِهِ. في ذلكَ ٱليومِ نَفسِهِ تهلِكُ أفكارُهُ.
[٥] طوبَى لمَنْ إلٰهُ يعقوبَ مُعينُهُ، ورَجاؤُهُ علَى ٱلرَّبِّ إلٰهِهِ، [٦] ٱلصّانِعِ ٱلسماواتِ
وٱلأرضَ، ٱلبحرَ وكُلَّ ما فيها. ٱلحافِظِ ٱلأمانَةَ إلَى ٱلأبدِ. [٧] ٱلمُجري حُكمًا للمَظلومينَ،
ٱلمُعطي خُبزًا للجياعِ. ٱلرَّبُّ يُطلِقُ ٱلأسرَى. [٨] ٱلرَّبُّ يَفتَحُ أعيُنَ ٱلعُميِ. ٱلرَّبُّ يُقَوِّمُ
ٱلمُنحَنينَ. ٱلرَّبُّ يُحِبُّ ٱلصِّدّيقينَ. [٩] ٱلرَّبُّ يَحفَظُ ٱلغُرَباءَ. يَعضُدُ ٱليَتيمَ وٱلأرمَلَةَ، أمّا
طَريقُ ٱلأشرارِ فيُعَوِّجُهُ. [١٠] يَملِكُ ٱلرَّبُّ إلَى ٱلأبدِ، إلٰهُكِ يا صِهيَوْنُ إلَى دَوْرٍ فدَوْرٍ.
هَلِّلويا.

١- ما هو الجو العام للنص؟

٢- كيف يكشف هذا المزمور التناقض بين من يضع رجاءه على الله وبين من يضعه على الناس؟

٣- يذكر كاتب المزمور ثمانية أنواع من الظروف التي تبدو لا رجاء فيها. اذكر هذه المواقف / الظروف، والسبب في أنها تبدو بلا رجاء.

٤- كيف يستجيب الله للناس في كل من هذه المواقف؟

٥- صف مشاعر وضعفات مَنْ هم كانوا بلا رجاء، وكذلك مشاعرهم بعد إعادة الرجاء لهم. موضحًا وجهة نظرك من جهة طبيعة الله وتعاملاته.

٦- اذكر موقف شعرت فيه بالعجز وعدم الرجاء. ما الذي جدد لك هذا الرجاء؟ وكيف سد احتياجك في ذلك الوقت؟

٧- بعد دراستك لهذا النص، كيف ستنظر إلى الأمور من حولك حين تشعر بالعجز وأنه لا أمل؟

صلاة: ما الذي يمكنك قوله في صلاتك لله الذي هو مصدر كل رجاء؟

إرشادات للقادة

تكفيك نعمتي (٢كو٩:١٢)

قيادة مناقشة تتعلق بالكتاب المقدس قد تكون ممتعة ومفيدة. غير أنها قد تكون مروعة أيضًا - ولا سيما إذا لم تكن قد قمت بهذا من قبل على الاطلاق وإذا كان هذا شعورك، فهذا شعورًا طبيعيًا حين طلب الله من موسى أن يقود بني إسرائيل ويخرجهم من مصر، رد قائلاً: أرسل بيد من ترسل (خر٣:١٣)، أي أرسل شخصًا آخر للقيام بذلك. وهذا هو أيضًا ما حدث بالنسبة لسليمان، إرميا، وتيموثاوس، غير أن الله ساعد هؤلاء الناس على الرغم من ضعفاتهم، كما أنه سيساعدك أنت أيضًا. وأنت لست في حاجة إلى أن تكون خبيرًا في الكتاب المقدس أو معلمًا متمرسًا لكي تقود مناقشة للكتاب المقدس. ذلك أن الفكرة من هذه الدراسات الاستقرائية هي أن يقود القائد أعضاء المجموعة ليكتشفوا بأنفسهم ما الذي يقوله الكتاب المقدس. ثم إن طريقة التعليم تتيح لأعضاء المجموعة أن يتذكروا الكثير مما قيل بدرجة تفوق كثيرًا مما يتذكرونه لو أنهم استمعوا إلى محاضرة.

وقد صممت هذه الدراسات لكي تتم قيادتها بسهولة والواقع أن تدفق الأسئلة في الفقرة من ملاحظة إلى فهم إلى تطبيق تأتي بدرجة طبيعية تشعر معها وكأن الدراسات تقود نفسها. ثم إن دليل الدراسة هذا مرن أيضًا ذلك أنه بوسعك أن تستخدمه مع مجموعات متنوعة: مع طالب، أو مهنى، أو أحد الجيران، أو مجموعات كنسية. وتستغرق كل دراسة مدة تتراوح ما بين خمس وأربعين إلى ستين دقيقة بالنسبة للمجموعة.

وهناك بعض الحقائق الهامة التي يتوجب معرفتها عن فعاليات المجموعة وتشجيع المناقشة. والاقتراحات المذكورة فيما يلي تساعدك على أن تقوم بدورك

كقائد بشكل إيجابي وممتع.

الإعداد للدراسة

١- اطلب من الله أن يساعدك على فهم الفقرة وتطبيقها في حياتك. وإذا لم يحدث هذا، معناه أنك لست مستعدًا بعد لقيادة آخرين. وعليك أيضًا أن تصلي من أجل أعضاء الجماعة. اطلب من الله أن يعطيكم وقتًا ممتعًا ومفيدًا لدراسة كلمته معًا.

٢- اقرأ المقدمة الخاصة بدليل الدراسة كله لتأخذ فكرة عامة عن الكتاب كله وعن الموضوعات التي سيتم استكشافها.

٣- عندما تبدأ كل دراسة، عليك أن تقرأ الفقرة الكتابية المتعلقة بالدراسة عدة مرات حتى تصبح مألوفة بالنسبة لك.

٤- تعامل بعناية مع كل سؤال في الدراسة. اقضِ بعض الوقت في التأمل والتفكير فيما تفكر في الطريقة التي تجيب بها على السؤال.

٥- اكتب أفكارك وإجاباتك بعناية في المكان المخصص لذلك في دليل الدراسة. وهذا من شأنه أن يساعدك على التعبير بوضوح عن فهمك للقطعة.

٦- من المفيد لك أن يكون لديك قاموس للكتاب المقدس لترجع إليه بالنسبة لأية كلمات أو أسماء أو أماكن تكون غير معروفة لك.

٧- عليك أن تفكر جيدًا في كيفية تطبيق الكتاب المقدس في حياتك.

قيادة الدراسة

١- ابدأ الدراسة في موعدها المحدد. ابدأ بالصلاة، طالبًا من الله أن يساعد أفراد المجموعة على فهم الفقرة وتطبيقها.

٢- تأكد من أن كل واحد من أفراد المجموعة لديه دليل الدراسة. شجع

المجموعة على أن يستعدوا مقدمًا لكل مناقشة، وذلك بقراءة المقدمة الخاصة بدليل الدراسة، وبالرجوع إلى الأسئلة الموجودة في الدراسة.

٣- عند بداية أول تجمع لكم معًا، عرفهم أنه قُصد بهذه الدراسات أن تكون مناقشات لا محاضرات. شجع أعضاء المجموعة على الاشتراك. ومع ذلك لا تضغط على الذين يترددون في الكلام أثناء الجلسات الأولى. وقد تود في أن تقترح على مجموعتك الخطوط الإرشادية التالية:

- الالتزام بالموضوع المطروح للمناقشة.
- يجب أن تقوم إجاباتك على أساس الآيات التي تركز عليها المناقشة، وليس على أية مصادر أخرى خارجية.
- تركز هذه الدراسات على فقرة معينة في الكتاب المقدس. ولا يجب عليك أن تشير إلى أجزاء كتابية أخرى إلا نادرًا. وهذا يتيح لكل واحد أن يشترك في دراسة عميقة وعلى قدم المساواة.
- سوف ننصت باهتمام بالغ كل واحد منا للآخر، وسوف تدبر وقتًا لكل شخص من الحاضرين ليتكلم فيه.

٤- اطلب من أحد أعضاء المجموعة أن يقرأ المقدمة عند بداية المناقشة.

٥- تبدأ كل جلسة دراسية بسؤال تناقشه المجموعة. وهذا السؤال أو هذا النشاط يجب أن يستخدم قبل قراءة الفقرة. والهدف من السؤال هو تقديم موضوع الدراسة، وتشجيع أكبر عدد ممكن من أفراد المجموعة على الاشتراك، وأن يكونوا مستعدين لمواصلة المناقشة على أساس الإجابة التي طرحتها أنت. وقد صمم هذا الجزء من الدراسة ليكشف لنا أين تحتاج أفكارنا أو مشاعرنا إلى التغيير بواسطة الكتاب المقدس. وهذا هو السبب في أنه من المهم على وجه الخصوص ألا تقرأ الفقرة قبل طرح السؤال الخاص بالمناقشة.

وسوف تميل الفقرة إلى أن تضع بصمتها على ردود الأفعال الأمينة التي تصدر

عن الدارسين على خلاف ذلك، لأن المفروض فيها بالطبع أن يسايروا الكتاب المقدس في تفكيرهم.

قد تود أن تكمل سؤال المناقشة الذي طُرح على المجموعة بشيء يبدد الملل ويشعرهم بالراحة.

وقد ترغب أيضًا في استخدام التأمل مع مجموعتك وعليك إما أن تتيح فترة صمت لكي يجيب الأعضاء كل واحد بمفرده، وإما أن تناقشوه معًا.

٦- اطلب من أحد أعضاء الجماعة (أو من بعض الأعضاء إذا كانت الفقرة طويلة) أن يقرأوا الفقرة المطروحة للدراسة بصوت عال. ثم أعطهم بضع دقائق ليعيدوا قراءة الفقرة في صمت حتى يستوعبوها كلها.

٧- السؤال الأول يُقصد به أن يستعرض الفقرة بإيجاز. شجع أعضاء المجموعة على أن يرجعوا إلى الفقرة كلها، ولكن حاول أن تتجنب الخروج عن الموضوع عن طريق طرح أسئلة أو موضوعات سوف تتناولها في وقت لاحق من الدراسة.

٨- فيما تطرح السؤال، تذكر أن هذه الأسئلة قد صُممت لكي تُستخدم بالشكل الذي كُتبت به. وبوسعك أن تقرأها بصوت عال. أو ربما تفضل أن تطرحها بكلمات من عندك.

وقد تأتي أوقات يكون من الأفضل فيها ألاَّ تتقيد بدليل الدراسة. وعلى سبيل المثال، ربما يكون هناك سؤال سبق أن أُجيب عليه من قبل. وإذا كان الأمر كذلك، بوسعك الانتقال إلى السؤال التالي له. أو قد يطرح أحدهم سؤالاً هامًا لم يتضمنه الدليل. اتح وقتًا لمناقشته، ولكن عليك أن تحول دون أن تخرج المجموعة عن الموضوع.

٩- تجنب الإجابة على الأسئلة التي تطرحها أنت وعند الضرورة، باستطاعتك أن تكررها أو تعيد صياغتها حتى يتم فهمها بوضوح.

١٠- لا تخف من الصمت. فقد يحتاج الأعضاء إلى وقت ليفكروا في السؤال قبل

صياغة إجاباتهم.

١١- لا تقنع بإجابة واحدة فقط. اسألهم: هل لأحد رأي آخر؟ إلى أن يجيب على السؤال أشخاص عديدون.

١٢- تقبل كل المساهمات. حاول أن تكون مؤيدًا كلما أُتيح لك ذلك. لا ترفض أية إجابة على الإطلاق. وإذا كان من الواضح أنها خارجة عن الموضوع. اطرح هذا السؤال: ما هي الآية التي قادتك إلى هذا الاستنتاج؟

١٣- لا تتوقع أن توجه إليك كل إجابة، على الرغم من أن هذا قد يحدث من البداية. وحين يشعر أعضاء المجموعة بمزيد من الارتياح، سيبدأون بالفعل في التعامل مع بعضهم البعض، وهذه إحدى علامات المناقشة المجدية.

١٤- لا تخشى الجدال. فقد يكون محفزًا للغاية. وإذا لم تستطع حل موضوع ما بشكل تام، لا تُحبط. انتقل إلى الموضوع الذي يليه، وتذكر العودة إليه في وقت لاحق. فقط يكون من شأن دراسة لاحقة حل هذه المشكلة.

١٥- عليك - بين آونة وأخرى - أن تلخص ما قالته المجموعة عن الفقرة. فهذا يساعد على تجميع الأفكار المتنوعة التي ذُكرت، ومن شأنه أيضًا أن يعطي استمرارية للدراسة.

١٦- عليك الانتهاء في المواعيد المحددة.

١٧- اختم هذا الوقت الذي قضيتموه معًا بالصلاة.

إرشادات للدراسة الفردية

١- قبل البدء في كل دراسة، صل لكي يرشدك الله إلى فهم النص، وتطبيقه على حياتك.

٢- اقرأ مقدمة الدراسة، وبعد ذلك عليك أن تقوم بالرد على السؤال.

٣- كل دراسة تتناول فقرة معينة - حتى تتمكن من الوصول إلى المعنى الذي يقصده الكاتب في ذلك السياق.

عليك أن تقرأ الفقرة موضوع الدراسة عدة مرات. وإذا كنت تدرس سفرًا سيكون من المفيد جدًّا أن تقرأ السفر كله قبل الدراسة الأولى.

٤- هذه دراسة استقرائية للكتاب المقدس، صُممت خصيصًا لمساعدتك على أن تكتشف بنفسك ما الذي تقوله الفقرة الكتابية. والدراسة تتضمن ثلاثة أنواع من الأسئلة. أسئلة الملاحظة. وهي تسأل عن الحقائق الأساسية: مَنْ، ماذا، متى، أين، وكيف. وأسئلة فهم تتناول معنى الفقرة، وأسئلة تطبيقية تساعدك على اكتشاف مضمون النص من أجل النمو في المسيح. وهذه المفاتيح الثلاثة تفتح لنا كنوز الكتاب المقدس.

٥- قد يكون من المفيد جدًّا أن يكون لديك قاموس الكتاب المقدس لتستخدمه عند الحاجة. استخدمه بالنسبة للكلمات أو الأسماء، أو الأماكن غير المألوفة.

إرشادات للدراسة في مجموعات

١- عليك أن تأتي إلى الدراسة وأنت مستعد. اتّبع الاقتراحات الخاصة بالدراسة الفردية والسابق ذكرها. وسوف تجد أن الإعداد الجيد سوف يثري وإلى درجة كبيرة جدًّا الوقت الذي تقضيه في المناقشة داخل المجموعة.

٢- التزم بالموضوع الجاري مناقشته. وينبغي أن تكون إجاباتك على أساس الجزء الكتابي موضع المناقشة.

٣- وتركز هذه الدراسات على جزء معين من الكتاب المقدس ونادرًا ما تجد نفسك في حاجة إلى الرجوع إلى أجزاء أخرى من الكتاب المقدس. وهذا يتيح لكل واحد أن يشترك في الدراسة بعمق.

٤- عليك مراعاة شعور أعضاء المجموعة الآخرين. انصت إليهم باهتمام حين يصفون ما تعلّموه. وقد تُدهش لأفكارهم. ولتعلم أن كل سؤال يحتمل إجابات متنوعة. والكثير من الأسئلة ليست لها إجابات بكلمة صواب، ولا سيما الأسئلة التي تستهدف المعنى أو التطبيق. وعوضًا عن ذلك تدفعنا الأسئلة إلى التأمل في الفقرة وفحصها بكل دقة.

وعليك - حين يكون الأمر ممكنًا - أن تربط ما قلته بتعليقات الآخرين - كن إيجابيًّا حينما يكون بمقدورك ذلك. لأن هذا سيشجع البعض ممن هم أكثر أعضاء المجموعة ترددًا على الاشتراك.

٥- كن حريصًا على ألاّ تتسيد المناقشة. لأننا في بعض الأحيان نكون في لهفة للتعبير عن أفكارنا بحيث لا نترك للآخرين فرصة تُذكر للاشتراك في الإجابة.

٦- اطلب من الله أن يعلمك من خلال الفقرة التي نوقشت ومن خلال أعضاء المجموعة الآخرين. صلِّ من أجل أن يعطيكم الله أنت والآخرين وقتًا ممتعًا ومفيدًا، ولكن لكي يكون مرشدك أيضًا - نتيجة للدراسة - أن تجد طرقًا تستطيع من خلالها أن تتخذ إجراءً فرديًّا أو مع المجموعة.

مكتبات دار الكتاب المقدس

القاهرة:	٧٤ ش الجمهورية	تليفون
	١٣٨ ش الترعة البولاقية	١٩٢٥٠
	١ش على فهمي الزناتي-هليوبوليس	للقاهرة
الأسكندرية:	٢ ش البوستة - المنشية	والوجه
	٢٤٠ ش خالد بن الوليد	البحري
طنطا:	شارع أحمد ماهر امام مجلس المدينة	
المنصورة:	٢٣ ش المختلط أمام المدرسة الثانوية بنات	
بني سويف:	٤٦ ش سعد زغلول امام كنيسة مارمرقس مقبل	ت: ٢٣٥٢٥٣٨
المنيا:	عمارة برج القصر - ش ابن خصيب	ت: ٢٣٥٠٦٦٥
اسيوط:	١٥ ش الجمهورية أمام عمارة حشكل	ت: ٢٣١٨٦٨٠
	دير السيدة العذراء المحرق ت: ٢٥٩٠٤٨٠	داخلي ٥٥٥
سوهاج:	شارع ١٥ (النصر) أمام محلات لطفي	ت: ٢٣٢٩٠٤٧
الأقصر:	٢٧ شارع كليوباترا	ت: ٢٣٨٨٠٩٠

www.darelketab.org



للدراسة الشخصية وللدراسة في مجموعات

الإيمان والحياة

سلسلة جديدة لدراسة الكتاب المقدس

تساعد القارئ على فهم كلمة الله، وتطبيقها على حياته.

نحن في حاجة إلى الشفاء. وكلمة شفاء تشير إلى أن هناك ضعفًا أو مشكلة.

والشفاء يعد التزامًا بالتغيير، ولهذا فإن الشفاء عملية لها متطلباتها، وعادة ما تكون طويلة الأجل.

والشفاء أمر ممكن مهما بدا الأمر وكأنه لا رجاء فيه، ومهما كان عمق الجرح الذي ألحقته بنا الحياة.

وهذه الدراسات تقوم على أساس أن الكتاب المقدس ليس كتابًا للعلاج السريع، أو الحلول السهلة.. لكنه مصدر عملي ومفيد للشفاء، ونثق بأن إله الكتاب المقدس بمقدوره أن يعطي هدوءًا وسكينة لأ... الذين فقدوا السيطرة على حياتهم.

دراسات للأفراد والمجموعات مع إرشادات لل...

توزيع دار الكتاب المقدس - مصر.



